**Комплексы утренней гимнастики**

**для детей раннего возраста.**

**Цель:** Формирование у детей эмоционально — положительного отношения и интереса к движениям.

**Задачи:**
1. Приучать детей к согласованным действиям посредством проговаривания.
2. Развивать умения имитировать движения предлагаемых персонажей по воображению.
3. Побуждать детей к активным действиям, используя при этом нетрадиционные формы работы.
4. Обогащать жизненный опыт детей.

**N1 Комплекс «с кубиками»**
Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем — он паровозик.
1. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга, опустить вниз, вернуться в исходное положение (5 раз).
2. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, руки убрать за спину. Присесть, взять кубики, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).
3. И. п. — сидя ноги скрестно, кубики в руках на коленях. Поворот вправо, положить кубик на пол за спиной, выпрямиться. То же в другую сторону. Поворот вправо, взять кубик (рис. 1). То же, в другую сторону (по 3 раза в каждую сторону).
4. И. п. — ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, с небольшой паузой между прыжками.
5. Игровое задание «Быстро в домик!». Дети находятся за чертой — это домик. Воспитатель предлагает детям пойти на прогулку — ходьба врассыпную по всей площадке. На слова «Быстро в домик!» дети вместе с воспитателем бегут за черту (2 раза). Ходьба стайкой (гурьбой) за воспитателем на другую сторону площадки.

**N2 Комплекс «Машина»**

Ходьба обычная, ходьба с заданиями для рук, бег обычный, бег с преодолением препятствий.
Общеразвивающие упражнения с кольцом.
**«Машина выезжает».**
И.П.: ноги слегка расставлены, руки внизу.
Руки вперед, кулаки сжаты.
Круговые вращения вправо-влево.
**«Включаем скорость».**
И.П.: сидя на полу, руки с кольцом на бедрах, ноги вместе.
Наклон вперед, коснуться носок ног.
Вернуться в И.П.
«**Мы колеса проверяем».**
И.П.: ноги слегка расставлены, руки с кольцом над головой.
Присесть, коснуться кольцом коленей.
Встать, руки поднять.
**«Мы колеса накачаем».**
И.П.: ноги на ширине плеч, руки с кольцом перед грудью.
Наклониться вперед, произнести звук «ш-ш-ш».
Выпрямиться.
**«По дороге мы помчимся».**
Бег в чередовании с ходьбой.
Обычная ходьба с заданиями для рук.

**N3 Комплекс «Котята»**

Ходьба. Ходьба на носках. Бег обычный. Бег с замедлением темпа.
Общеразвивающие упражнения с мячом.
**«Мячик в лапках».**
И.П.: ноги слегка расставлены, руки в стороны, мячик в левой руке.
Руки вперед, переложить мяч из одной руки в другую.
**«Котенок тянется».**
И.П.: сидя на полу, руки с мячом наверху.
Наклониться вперед, коснуться мячом носков ног.
Вернуться в И.П.
**«Мячик не укатится».**
И.П.: ноги слегка расставлены, руки с мячом вытянуты вперед.
Присесть, положить мяч на пол.
Выпрямиться.
Присесть, взять мяч.
Выпрямиться.
**«Котенок играет с мячом».**
И.П.: ноги слегка расставлены, руки на поясе, мяч на полу.
Прыжки из стороны в сторону.
**«Котенок нюхает воздух».**
И.П.: свободная стойка.
Вдох.
Выдох.
Ходьба  в чередовании с бегом.

**N 4 Комплекс «Часики»**
 **«Часики»**
1. Вводная часть:
Ходьба  друг за другом, ходьба на носках. Непродолжительный бег 8-10 сек.

2.  Основная часть:
**«Маятник качается»**
Исходное положение: ноги на ширине ступни, руки внизу.
«Тик» мах руками вперёд. «Так» мах руками назад. 3-4 раза.

Исходное положение то же.
«Тик» наклониться в сторону. «так» выпрямиться. 3-4 раза.

**«Починим часики»**
Исходное положение: ноги параллельно ступни, руки назад.
Присесть, постучать кулачками друг о друга впереди себя, выпрямиться. 3-4 раза.

**«Часики веселятся»**
Прыжки на месте на двух ногах, руки на поясе.

3. Заключительная часть:
Спокойная ходьба друг  за другом.

**N5 Комплекс***(без предметов)*
**1.«ЛАДОШКИ»**
И. п. : ноги слегка расставлены, руки внизу.
Выполнение: руки вперед, ладони вверх; сказать: «Вот» – опустить руки.
Повторить: 5 раз.
2**. «ГДЕ КОЛЕНИ? »**
И. п. : ноги на ширине плеч, руки за спиной.
Выполнение: наклон вперед; руки на колени (приучать выпрямлять ноги) ; сказать: «Тут» – выпрямиться.
Повторить: 4 раза.
**3. «ВЕЛОСИПЕД»**
И. п. : лежа на спине, руки и ноги выпрямлены.
Выполнение: сгибание и разгибание ног в коленях — «поехали на велосипеде» – опустить ноги.
Повторить: 2—3 раза, чередуя с дыхательными упражнениями.
**4. «ШАГАЮТ НОЖКИ»**
И. п. : ноги слегка расставлены, руки внизу.
Выполнение: шагать, высоко поднимая колени, размахивая руками.

**N 6 Комплекс  «Птички»**
Ходьба стайкой за воспитателем.
**«Птички летят»** — легкий бег врассыпную.
Построение в круг с помощью воспитателя (без музыки).
*И.П.: стать прямо, ноги расставить, руки вдоль туловища.*
**«Птицы машут крыльями»** — поднять руки в стороны до уровня плеч, опустить, сказать: «Чирик — чирик». Повторить 4-6 раз.
*И.П.: сесть на пол, ноги скрестить, руки на поясе.*Повернуться вправо (влево), вернуться в исходное положение.
*И. П.: стать прямо, ноги расставить, руки за спиной.*
**«Птицы клюют»** — наклониться вперед — вниз и постучать пальцами по коленям, сказать «Клк ~клю», вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз.
*И.П.*: *стать прямо, ноги вместе, руки опущены.*
**«Птички прыгают»** — прыгать легко на двух ногах; «Птички летают» — бегать в свободном направлении.
Ходьба стайкой за воспитателем.

**N 7 Комплекс***(без предметов)*
Игра «**Идите ко мне»** — ходьба группой в одном направлении.
Легкий бег врассыпную — полетели, как воробышки (без музыки).
Построение в круг с помощью воспитателя (без музыки).
*И.П*.: *стать прямо, ноги слегка расставить, руки за спиной.*
После слов воспитателя: **«Где же ваши руки»** — дети вытягивают руки вперед иговорят: «Вот наши руки». Повторить 5-6 раз. *И*. П: *стать прямо, ноги расставить, руки за спиной.*
На слова воспитателя «Спрятали ножки» дети приседают, руками обхватывают
ноги.
После слов: **«Где ваши ноги»** — дети выпрямляются, топают ногами на месте,
говорят:
«Вот наши ноги». Повторить 2-3 раза.
*И.П*.: *стать прямо, ноги расставить, руки на поясе.*
Непрерывные полуприседания на слегка согнутых ногах. Повторить 6-8 раз.
Легкий бег на носочках.
Ходьба стайкой за воспитателем вокруг комнаты.

**N 8 Комплекс « С погремушкой»**
Ходьба   всей   группой   в   одном   направлении   с   остановкой   на  сигнал   «Стоп».
Повторить 2 — 3 раза. Дать каждому ребенку по две погремушки.
Бег с погремушками и притопы на месте поочередно правой и левой ногой.
Свободное построение.
*И.П..: стать прямо,   ноги слегка расставить, руки вдоль туловища,   в руках
погремушки.*
На слова воспитателя **«Покажите погремушки»** — дети вытягивают руки вперед — в стороны, говорят: «Вот!». На слова воспитателя «Спрячем погремушки» — дети прячут погремушки за спину. Повторить 4 -6 раз.
*И,П: то же.*
Присесть, постучать погремушкой об пол, сказать **«Тук — тук»,** выпрямится. Повторить 4 -6 раз.
*И.П..: стать прямо, ноги вместе, руки опущены.*
Подпрыгивание на месте на двух ногах, одновременно трясти погремушками и легкий бег.
Ходьба всей группой в одном направлении.

**N 9 Комплекс***(без предметов)*
Ходьба высоким шагом.
«Птички летают» — легкий бег врассыпную.
Ходьба и построение в круг (без музыки).
*И.П.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить.*
**«Качели»** — раскачивание рук вперед — назад. Повторить 5-6 раз.
*И.П.: сесть на пол, ноги скрестить, руки на поясе.*
**«Заводная игрушка»** — повороты вправо и влево, поворачиваясь, говорить **«Трик».** Повторить 5 — 6раз в каждую сторону.
*И. П.: стать прямо, ноги расставить.*
Наклоняясь, присесть, сказать: «Сели», вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз.
*И.П.: лечь на спину, ноги вместе, руки опустить.*
Подтянуть ноги, согнутые в коленях, к груди, вернуться в исходное положение (без музыки).
*И.П.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить.***«Воробышки прыгают и летают»** — прыжки на месте и бег врассыпную.
Ходьба друг за другом.

**N 10 Комплекс « Дерево»**
«Гуляем» — ходьба парами.
На сигнал «Бегом» — бег. Повторить 2-3 раза.
Ходьба, построение свободное (без музыки).
*И. П.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить.*
**«Показать, какое высокое дерево»** — поднять руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз.
*И.П.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе.*
**«Кто за деревом»’**— повернуться вправо (влево), вернуться в исходное положение. Повторить 4 6 раз.*.И.П.: тоже*
**«Кто под деревом»** — наклоняясь, присесть, сказать: «Сели», вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз.
*И.П.: стать на четвереньки.***«Медведи»** ходьба на четвереньках.
Обычная ходьба стайкой за мишкой-куклой.

**N 11 Комплекс** **«Цыплята»**

Ходьба в колонне по одному, легкий бег, ходьба на носках. Построение в круг.
**«Цыплята машут крыльями»**
И.П. О.С. руки внизу
В.1. поднять руки в стороны, помахать ими, сказать«пи-пи-пи»
2. И.П.
**«Цыплята клюют зернышки»**
И.П. ноги узкой дорожкой, руки внизу
В.1. наклон вперед, коснуться руками колен, сказать«клю-клю»
2. И.П.
**«Цыплята спрятались»**
И.П. ноги узкой дорожкой, руки на поясе
В.1. присесть, руками закрыть глаза
2. И.П.
**«Цыплята болтают ножками»**
И.П. лежа на животе, руки под подбородком
В.1. помахать ногами
2. И.П.
**«Цыплята прыгают»**
И.П. О.С. руки на поясе
В.1. прыжки на двух ногах
Ходьба по кругу.

**N 12 Комплекс « с платочками»**

Ходьба в колонне по одному, легкий бег, ходьба на носках, с выполнением заданий для рук.  Построение в круг.
**«Покажи платочек»**
И.П. ноги на ширине ступни, руки с платочком внизу
В.1. вытянуть руки вперед, показать платочек
2. И.П.
**«Сели-показали»**
И.П. ноги на ширине ступни, руки с платочком внизу
В.1. присесть, руки с платочком вынести вперед
2. И.П.
**«Помаши платочком»**
И.П. ноги на ширине плеч, руки с платочком внизу
В.1. наклон вперед, помахать платочком вправо-влево
2. И.П.
**«Попрыгай»**
И.П. ноги слегка расставлены, платочек в правой руке
В.1. прыжки на двух ногах, помахивая платочком над головой
Упражнение на дыхание. Потянулись к солнышку, дышим носом, равномерно, спокойно. Ходьба по кругу.

**N 13Комплекс «В гостях у ёлочки»**
*В центре зала стоит ёлочка; дети идут по кругу, под музыку ремикс «В лесу родилась ёлочка», становятся лицом к ёлочке. Каждое упражнение выполняется 5 раз.*
**1. «Колючие иголочки на ёлочке».**
И. п.: о. с.;
руки вперёд – пошевелить пальчиками;
и. п.
**2. «Фонарики на ёлочке горят».**
И. п.: руки вверх – вращательные движения кистями рук;
и. п.
**3. «Здравствуй ёлочка».**
И. п.: о. с., руки на пояс;
наклон вперёд, руки отвести назад;
и. п.
**4. «Зайчики спрятались у ёлочки».**
И. п.: о. с.;
сели, голову вниз, руками обхватить голени ног (по сигналу «спрятались» — выполнить группировку)
и. п.
**5. «Зайчики радуются — прыжки».
6. Дыхательное упражнение
«Ветерок подул на ёлочку».**
**Игровое упражнение «Снежинки»**
*под слова инструктора дети медленно двигаются и выполняют упражнения в такт слов, на последних словах «Снежинки слетелись в большой снежный ком», дети-снежинки «летят под покрывало»*
Снежинки, снежинки по ветру летят,
снежинки, снежинки на землю хотят,
а ветер дует всё сильней и сильней,
снежинки кружатся всё быстрей и быстрей.
Вдруг ветер утих, стало тихо кругом,
Снежинки слетелись в большой снежный ком (3 раза).

**N 14 Комплекс «*с шишками»***

**1.«ПОКАЖИ ШИШКУ»**
И. П.: о. с., руки с шишками внизу.
Выполнение: поднять руки вперед показать шишки и спрятать их за спину
**2.«БЕЛОЧКА ИГРАЕТ С ШИШКАМИ»**
И. П.: о. с., руки опущены.
Выполнение: присесть, положить шишки на пол, выпрямиться, затем присесть, взять шишки.
**3.«ПОТЯНУШКИ»**
И. П.: сидя, ноги свободно лежат на полу, руки на коленях.
Выполнение: поднять руки в стороны — вверх, потянуться, опустить руки.
**4.«ДОСТАНЬ НОСОЧЕК»**
И. П.: лежа на спине, руки вдоль туловища.
Выполнение: поднять руки и ноги вверх, коснуться шишками стоп ног и опустить на пол.
**5.«БЕЛОЧКИ ВЕСЕЛЯТЬСЯ»**
Поскоки на месте.
Ходьба за воспитателем.
Дозировка упражнений 4-6раз.

**N 15 Комплекс « с листочками»**

Ходьба в колонне по одному, легкий бег, ходьба на носках, с выполнением заданий для рук.  Построение в круг.
**«Покажи листочек»**
И.П. ноги на ширине ступни, руки с листиком внизу
В.1. вытянуть руки вперед, показать листочек
2. И.П.
**«Сели-показали»**
И.П. ноги на ширине ступни, руки с листочками внизу
В.1. присесть, руки с листочком вынести вперед
2. И.П.
**«Помаши листочком»**
И.П. ноги на ширине плеч, руки с листочком  внизу
В.1. наклон вперед, помахать листочком вправо-влево
2. И.П.
**«Попрыгай»**
И.П. ноги слегка расставлены, листочек в правой руке
В.1. прыжки на двух ногах, помахивая листочком над головой

**N 16 Комплекс «с мячами»**
**1.«К СЕБЕ И ВНИЗ»**
И. П.: ноги узкой дорожкой, мяч перед грудью.
Выполнение: мяч к себе и вниз
(сказать «вниз»)
**2.«ПОКАЖИ МЯЧ»**
И. П.: ноги на ширине плеч, руки перед грудью.
Выполнение: наклон вперед, мяч вперед (сказать «вот»)
**3.«КОСНУТЬСЯ ПОЛА»**
И. П.: стоя на коленях, мяч перед грудью.
Выполнение: поворот вправо, коснуться пола мячом, вернуться в исходное положение.
**4.«ОСТОРОЖНО»**
И. П.: ноги узкой дорожкой, руки на пояс, мяч на полу.
Выполнение: поднять ногу, осторожно коснуться мяча, опустить ногу.
**5.«ПРЫЖКИ»**
На двух ногах в чередовании с ходьбой.
**«УПРАЖНЕНИЕ НА ДЫХАНИЕ»**

**N 17 Комплекс « со снежинками»**
Ходьба   всей   группой   в   одном   направлении   с   остановкой   на  сигнал   «Стоп».
Повторить 2 — 3 раза. Дать каждому ребенку по две снежинки.
Бег со снежинками и притопы на месте поочередно правой и левой ногой.
Построение в круг.
**«До свидания».**
И.п.: ноги слегка расставить, снежинка опущена.
Снежинку вверх, помахать, посмотреть, опустить.
После 2—3 повторений переложить снежинку в другую руку.
Повторить 3 раза.

**«На колени».**
И.п.: ноги врозь, снежинку вверх.
Наклон вперед, снежинку  к  коленям,   вернуться  в   и.п.
Повторить  4   раза.

**«Не урони».**
И.п.: сидя,  снежинка на коленях, руки упор сбоку.
Согнуть и выпрямить ноги. Голову не опускать. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.
**«Вокруг снежинки».**
И.п.: ноги слегка расставить, снежинка на полу. Подняться на носки, обойти вокруг снежинки в одну и другую сторону.

Закончить обычной ходьбой и бегом друг за другом.’
Повторить 3 раза.
Ходьба в колонне по одному.

Автор: **Нефедова Марина Владимировна**, воспитатель,
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад N36», г. Анжеро – Судженск.